Recept

Recept · 1 maaltijd · 15 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

47,3 kcal per maaltijd · 315 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 9 en% · koolhydraten 70 en% (waarvan suikers 63) · vet 21 en% (waarvan verzadigd 13) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Dulce de leche	15 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	198	1318			2%
kcal (kcal)	47,3	315			2%
Eiwit (g)	1	6,8	8,7		2%
Koolhydraten (g)	8,3	55,4	70,3		3%
Suiker (g)	7,5	49,7	63,2		15%
Water (g)	4,3	28,7			0%
Vet (g)	1,1	7,4	21,0		1%
Cholesterol (mg)	4,4	29			1%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	0,68	4,5	13,0		3%
EOV (g)	0,32	2,1			0%
MOV (g)	0,06	0,38			0%
Omega 3 (g)	0,01	0,07			1%
Omega 6 (g)	0,02	0,15			0%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,05			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	< 0,01			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	< 0,01	0,02		0%
B2 (mg)	0,06	0,4		4%
B3 (mg)	–	–		–
B6 (mg)	< 0,01	0,02		0%
B12 (µg)	0,05	0,31		2%
C (mg)	0,39	2,6		1%
D (µg)	0,03	0,2		0%
E (mg)	0,03	0,2		0%
K (µg)	0,83	5,5		1%
A (µg)	11,0	73		
B11 / Foliumzuur (µg)	1,7	11		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	37,7	251		4%
Fosfor (mg)	29,0	193		5%
Magnesium (mg)	3,3	22		1%
Koper (mg)	< 0,01	< 0,01		0%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,03	0,17	0%
Selenium (µg)	0,41	2,7	1%
Zink (mg)	0,12	0,79	1%
Kalium (mg)	52,5	350	2%
Natrium (mg)	19,4	129	1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	2,1	14		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	11,1	74		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,20	1,3		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	–	–		
K2 (µg)	0,63	4,2		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	–	–		
Transvetten (g)	0,05	0,36		
EPA (g)	< 0,01	< 0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	< 0,01	0,01		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,03	0,2		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0	0		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,03	0,18		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,02	0,14		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,01	0,08		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,03	0,21		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	–	–		
IJzer non-haem (mg)	–	–		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	–	–		

Verz vetz rest (g)	–	–

ADH-balk: aandeel van de dagelijkse referentiewaarde (Referentiewaarden 2026-08 (volwassen man, 70 kg)) per maaltijd; groen = streefwaarde, grijs = bovengrens of richtwaarde.

Berekend met de brontabel. – = bij geen enkel ingrediënt bepaald (telt niet als 0) · * = onvolledig, bij een of meer ingrediënten niet bepaald · en% = aandeel van de energie (eiwit en koolhydraten 4, vet 9, vezel 2, alcohol 7 kcal per gram). Verliezen door koken of bakken zijn niet meegerekend; de uitkomsten zijn indicatief. voedingswaardewijzer.nl